



WAKACJE, WAKACJE!!!

Kochani Uczniowie!

Zbliżają się upragnione wakacje, w związku z tym wielu z Was ma swoje plany na nadchodzące tygodnie. Aby, ten czas był właściwie i z pożytkiem dla Was wykorzystany, warto zastanowić się nad aktywnymi formami spędzania wolnego czasu.

Coraz więcej dorosłych oraz dzieci bardzo mało czasu spędza na świeżym powietrzu w sposób czynny zażywając ruchu. Warto jednak pamiętać, że nabranie sił do nowych obowiązków i wyzwań wymaga odpowiedniego wypoczynku.

Najlepszym rozwiązaniem będzie czynny wypoczynek, który zapewni nam relaks i umożliwi regenerację psychofizyczną. Najprościej rzecz ujmując ruch na świeżym powietrzu jest bardzo ważny ponieważ:

- nawet krótkie w czasie ograniczenie ruchu może skutkować niekorzystnymi zmianami stanu zdrowia,
- rekreacja fizyczna powinna być wykonywana przez wszystkich ludzi niezależnie od wieku, płci czy wykonywanego zawodu,
- właściwe dobranie aktywności ruchowej do możliwości danej osoby poprawia jej zdrowie,

Ciekawym sposobem spędzania wolnego czasu będzie zaangażowanie do wspólnych zabaw swoich rodziców. To w dużym stopniu poprawi Wasze relacje rodzinne oraz pomoże rozwiązać różne problemy. Na czas wakacji starajcie się ograniczyć spędzanie czasu przed telewizorem i komputerem. Większość

programów telewizyjnych i gier komputerowych nie służy rozwijaniu intelektu ani pogłębianiu swoich zainteresowań. Ponadto siedzenie godzinami w tzw. „bezruchu” powoduje różnego rodzaju skrzywienia kręgosłupa i wady postawy.

Właściwym sposobem na spędzanie wolnego czasu są różnego rodzaju wycieczki turystyczno-krajoznawcze, dlatego zachęcajcie rodziców do wypadów rowerowych lub spacerów po okolicy np. do lasu dzięki temu będziecie mieli możliwość obserwowania przyrody oraz dokładne poznanie miejsca zamieszkania.

Zachęcam Was również do korzystania z zajęć kulturalno-rozrywkowych, do których możemy zaliczyć:

- życie towarzyskie (spotkania z kolegami z klasy i członkami rodziny, wspólne wyjazdy do kina)

Spotykajcie się często z przyjaciółmi, starajcie się rozmawiać ze sobą, ponieważ wpłynie to pozytywnie na poprawę waszych relacji koleżeńskich. Korzystając w miarę możliwości z wyjazdów do kina z rodzicami będziecie mogli przeżywać przygody bohaterów wyjaśniając przy tym różne wątpliwości. To również może przyczynić się do umocnienia waszych relacji rodzinnych

- czytelnictwo (czytanie książek, czasopism, słuchanie bajek)

Na koniec chciałam jeszcze dodać kilka ważnych rad dotyczących Waszego bezpieczeństwa na wakacjach:

1. Wychodząc z domu, zawsze pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw rodzicom numery telefonów-swoje i przyjaciół. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!

2. Nie afiszuj się zbyt wiele posiadaniem dóbr np. pieniędzmi - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrze jest mieć oczy szeroko otwarte obserwując, czy podejrzana osoba nie podąża za Tobą.

3. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udawać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie krótko, nie wdając się w dyskusje. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić dla własnego dobra.

4. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela w widocznym miejscu dla innych i nie wkładaj do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecak czy torbę. Jeżeli masz torebkę trzymaj ją blisko siebie, pamiętając przy tym aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

Twoje bezpieczeństwo zależy także od Ciebie

BĄDŹ BEZPIECZNY Twoje bezpieczeństwo zależy także od Ciebie

Oto jeszcze kilka porad

Podczas wakacji będziesz miał dużo czasu i mnóstwo pomysłów na wspaniałe zabawy
ale pamiętaj...

- **Podczas tych zabaw zachowuj się**
odpowiedzialnie i staraj się przewidywać zagrażające Ci niebezpieczeństwa. Tak wiele zależy od Twojej roztropności...
- **Nad wodą... Kąp się tylko w miejscach dozwolonych i strzeżonych.**
Tam dopilnuje Cię ratownik. To dopiero cudna sprawa, kiedy mokra jest zabawa.
- **W lesie... Nie oddalaj się od opiekunów.**
Tu jesteś gościem więc zachowuj się jak gość. Nie łam gałązek! Nie rań kory! Nie śmieć! Nie hałasuj!
- **Na łące... Tu też dobrze być pod opieką osoby**
dorosłej, nie oddalać się zbyt daleko, nie wchodzić na tereny podmokłe. Łąka lubi kiedy ktoś zachowuje się jak gość.
- **Na placu zabaw... Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.**
Znajdujące się na placu zabaw sprzęty wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.
- **Na rowerze... Jeśli masz kartę rowerową, wszystko już wiesz.**
Jeżeli nie masz jeszcze tego dokumentu, musisz poruszać się rowerem wraz z opiekującą się Tobą osobą dorosłą. Kiedy jeździsz bez opieki po placu zabaw, czy w okolicy domu, uważaj na bawiące się dzieci oraz spacerujące osoby dorosłe. I takich dziwaków dokoła znajdziecie, co myślą, że sami na całym są świecie.

- Zachowaj czujność... Gdy jesteś sam, nie wpuszczaj nikogo do domu. Zawsze możesz poprosić, by gość przyszedł, gdy wrócą rodzice. Na ulicy, czy placu zabaw, nie pozwól się zaczepiać nieznajomym. Gdy poczujesz się zagrożony, natychmiast poproś o pomoc inne osoby dorosłe.

Należy pamiętać, że żaden zbiór zasad nie gwarantuje Wam całkowitego bezpieczeństwa.

Nic nie zastąpi rozsądku, odpowiedzialności i ostrożności!

Mam jednak nadzieję, że nic przykrego podczas tegorocznych wakacji nikomu się nie zdarzy. Bądźcie uważni, ostrożni i zastosujecie się również do rad waszych rodziców. Żegnając się z wami na czas wakacji życzę wszystkim udanego wypoczynku.

Niech żyją wakacje... Życzymy sobie wszyscy wesołych i bezpiecznych wakacji. A..., no i najważniejsze... Gdy wakacje przyjdą wreszcie najważniejsze rzeczy dwie: by bezpiecznym być i jeszcze dobry humor, to się wie!